



長いもとれんこんのネギ焼き風

材料（6枚分）

長いも	5cm（150g）
れんこん	150g
小ねぎ	50g
とろけるチーズ	30g
紅しょうが	10g
和風だしの素	小さじ1
片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1

栄養成分（1枚分）

エネルギー	87kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	3.2g
炭水化物	11.6g
塩分	0.5g

根室市ホームページ
でレシピを公開中！





長いもとれんこんのネギ焼き風

作り方

- 1 長いもとれんこんは皮をむき、れんこんはひと口大に切って、丈夫なポリ袋に入れてビンなどで叩いてつぶす。
- 2 紅しょうがはみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- 3 ①のポリ袋に②、チーズ、和風だしの素、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③の生地をおたまでフライパンに落とし、両面をこんがり焼く。

お弁当のおかずやおつまみなどにもおすすめです。れんこんのシャキシャキとした食感がクセになります。具材には紅しょうがの代わりにタラコなどを入れてもおいしくお召し上がりいただけます。ぜひお試しください。